16.029 Zemiaky opekané s cibuľou II.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky III. – VI.	19,00	15,20	24,00	19,20	31,00	24,80	37,00	29,60
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
hmotnosť porcie v g	120		150		210		260	

Receptúra

Výrobný postup
Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a očistíme. Potom ich pokrájame na plátky. Očistenú na drobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme zemiaky, soľ, rascu, premiešame a opečieme do ružova.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	754	181	3,13	3,2	1,8	31,8	5,0	29,5	1,6	0,004	0,1	0,1	19,2	0,0
B	1036	249	3,97	6,3	3,7	40,3	6,4	38,3	2,0	0,005	0,1	0,1	24,3	0,0
C	1293	310	5,12	6,9	4,0	52,0	8,3	48,6	2,6	0,007	0,2	0,1	31,4	0,0
D	1536	369	6,13	8,0	4,6	62,2	9,9	58,4	3,1	0,008	0,2	0,1	37,5	0,0